AN NUASCHAINE ATHNUACHTA

Sraith Treorach Speisifí Substaint.

CONAS A FHEICIMH Ó CHEMSEX?

* Téigh chuig do ghaolta.
* Cuídigeadh le haghaidh drugaí.
* Cúnamh le haghaidh fhadhbanna intinneacha.
* Sláinte chorpa.
* Slándáil inscne.

[findahelpline.com]

An Treoir Athbhrúcháin le Bainne Múltúla.

Ag úsáid an Fhrámaíocht Núicléas Athbheochana.

Crystal Methamphetamine · GHB / GBL · Mephedrone (4-MMC) · Cathinones · MDMA · Cocaine · Slamming

⚠ FOINSE UM CHOMHCHOIMEAS DOCHTE – NÁL BÍ ANN CONAS NA CAINEADH MÉADHA. | Abhrann: glaoigh ar 999 nó 999 nó 112 nó seol téacs chuig Samaritans: 116 123 | Pieta House: 116 123.

Cuireann an trealamh seo síos ar bhunús na h-oibre atá taobh istigh de chásanna cineálacha de shaothrú substaintí éagsúla ag an am céanna.

Gá cuid acu riar a shealbhú le gach substans sa phatrún ceimseolaíochta, agus iad ag rith go comhthreoraithe. Déantar an trealamh seo a chomhordú.

Nóta roimh duit a thosnuigh.

Is é an treoir seo an ceann is casta sa tsraith Navigation Speisifí Substainte de Recovery Kernel. Tá sé casta níl aon substans amháin san bhrabús chemsex níos casta ná na daoine eile faoinar cheiliúir iad féin – tá an treoir ar meth, an treoir ar GHB, agus an treoir ar cocaine ag clúdach a gcúrsaí go lán. Ach, cuireann chemsex dúshlán athbhrúcháin ar fáil atá difriúil go bunúsach ó chomhcheiliúir substainte amháin.

Is é an chemsex ní trí chnámh, ach aon chnámh a léirítear trí thrí mheaisnéireacht láidir ag an am céanna, eagraithe timpeall ar chúlra sonrach (taithneamh inscne), lonnaithe i bpobal sonrach (go príomha, ach ní go háirithe, saoránaigh gailbhe, bisexual agus fir a bhíonn san ngníomh le fir), agus a chiallaíonn cineálacha damhsa atá níos fairsinge ná an neuraíolaíocht, lena n-áirítear tarchur HIV, galair inscne, agus patrún gnímh inscne a úsáideadh go sonrach chun na substaintí sin a éascaigh.

Cuireann an comhaontú go hanthuismithe faoi na trí chomhchodanna ceimiceacha: Crystal Meth, GHB/GBL, Mephedrone. Déantar é a thuisc mar 'ionsaí "Denial of Service" (DoS) ar líriontais an úinéara'. Léiríonn sé na bhfuarghrámaí phármacogenamacha sonra le haghaidh cuid de dhaoine, rud a fhágann iad go pearsanta. Agus tá sraith chur chun cinn specialta ann – Protocol 35S agus a bhráid chomhchodanna – go díreach don daonra seo.

Cuireann an trealamh seo le chéile na riananna athúsóraíochta substaintí a bhfuil scéalta acu i ndiaidh sin sa tsraith, agus na gnéithe breise a éilíonn téannas athúsóraíochta ceimseach: an strucáil sláinte ghynaeolaíoch, na topriortúcháin leighis HIV agus STI, an traip cheimiceach intimeachta agus an "flatline", ghnóthas gan substaintí, agus an struchtúr chomhuinithe a thagann in ionad an tscein ceimseach gan gur gá don duine a chulaigh a fhéin-aitheantas gnéise agus a phobal.

Tá an t-athbhealach ó cheimseics le chéile nár athbhéalach de thrí drugaí ar leith. Is é an t-athbhealach de chiall iomlán féin – inscne, sóisialta, biológach agus comhshaoil – ón bpatrún a ghlac na ceithre seo uilig ag an am céanna.

Ceadaigh Roinn 0 roimh aon rud eile.

Roinn 0 - Slándar Fáis: Léigh Seo ar dtús.

Emergences Míochaine de réir an Bhunchiste.

⚠ Tá comhcheangal ceimiceacha níos baolach ná aon substans ar leith. GHB + METH = riosca comhtháite cardiovascular agus respiratory. GHB + alcóil = comhcheangal "dochrannach" a bhféadfadh a bheith marbh. Ná bain GHB as le hoiléir nó le drugaí suaimhniseacha eile.

Cineál de phortmharú	Comharthaí agus tinnis.	Response
Úbhartús GHB (an príomh-mhaolúint ghonta).	Neamhfhreagrach le guthaí nó le pian, análú spéir a shocadh nó stoptha, luibheanna nó uillinne gorm, vomhadh agus neamhsuntasach, convulsia.	Cuir 999 nó 999 nó 112 láithis. Níl aon drugaí le haghaidh athbhunaithe ann. Bain an duine i bpoisiún sábháilte. Fan go dtí gur éireann na seirbheisis tumtha. Ná fág an duine ina aonar. Ní oibríonn Naloxone ar GHB.
Tús mí-rialachais croí mar gheall ar bhaint le meth.	Pógadh san croí, análuasaíocht sa tsambaile, strachas in ann anáil, tinneas ceann géar agus brúiteach, pian sa lámh ar leideanna, pian sa bhéal, drochbhualadh ar aghaidh, laghmacht sa láimh.	Cuir 999 nó 999 nó 112 láithis. Bain é adhnaí. Ná déan aon iarracht. Is cumaidh croí nó stróc atá ann. Gach nóiméad gan trealamh leighis méadaíonn an damáiste.
Psychóisis de bharr methamphetamine.	Creidimh rudanna nach bhfuil fíor (buailíocht pharanóideach), aithne ar rudaí nach bhfuil ann (halúsinasiún), brónadh nó baint mhíochail, an neamháirt a aitheamh réaltachta.	Glac go 999 nó 999 nó 112 mura bhfuil an duine nó daoine eile i mbaol. Bog go dtéann chuig áit ciúin, gan mórán spreagadh. Labh le comhartha. Ná déan achomharc leis an gcuramachas. Tá meabhriúnacht le haghaidh iniúchta – is féidir leis an bpsychosis leanúint ar feadh laethanta nó seachtainí tar éis an t-úsáid deiridh de meth.
Mephedrone / cathinone overdose.	Pógadh san croí, hipertensia, hipertermia (teocht chorp ard), convulsia, brú mór, saicóis.	Cuir glaoch ar 999 nó 999 nó 112. Scarthaigh an duine (bain amach éadaí extra, cuir i suíomh fuar). Ná bac isteach má tá sé indéanta. Tá meabhroghadh le haghaidh cúram míochrach riachtanach - tá eispéantas cardiac faighte ag cathinone.
Emergaintí slamhaithe	Buaidh nó ruaireacht tromchúiseach áit insciúite,	Glac 999 nó 999 nó 112 má tá febrúnacht agus fuath leis, nó

(injúns IV).	fiabhras le fuath (chreollaíocht), pian sa chorp le fiabhras (feicheadh amháin crannadh croí), deacracht a fháil anáil.	pian sa chorp agus febrúnacht. Féadfaidh seo a bheith léirmhíniú ar sepsis nó endocarditis - coinníollacha tubaisteacha a éilíonn antibiótacha intravena. Ná "fan agus féach" le comharthaí seo.
Búnócaireas gnéise le linn cheimsexa.	I measc na nsuíomhanna a bhíonn ag baint le ceimseics, is minic a bhíonn tubaisteas gnéise faoi ghním substainte. Úsáidtear na substaintí a bhfuil cead leis chun gníomhaíocht gnéise a dhéanamh amach ní raibh cead leis.	Tá ceart agat le cúram míochrach, le PEP (más taobh istigh de 72 uair an chloig), agus le tacaíocht, gan urscéal ar chúlra. Líne fóin náisiúnta RAINN do mhórthéama: 1-800-656-4673. Soláthróidh an rannóg riagacháin iniúntais foriomlán agus PEP, más mian leat.

Próiseas Freagartha Réidh le HIV agus le Mata Leigheas.

AN FHEACHTÓIR – An tréimhse 72 uair an chloig a shábháiltear beatha.

Cuireann Prótacal 42 an chompéin atá i gceist le PEP mar 'Rollback Réidh',—an Pointe Athrú Sistéim a chaithfear tosú laistigh de 72 uair an chloig tar éis photensialtais phógra HIV. Má tá tú ag cur isteach gan bróga cosanta le linn chemsex agus go bhfuil aon fhéideartas pógra HIV—ná bíodh suígéal ort. Tosna PEP anois.

Idirghabháil.	**Cad é a dhéanann sé?**	**Amhrán na hAige:** * **Tráthanna oscailte:** * **Dé Luain go Dé Sathairn: 9:00 AM - 5:00 PM** * **Dé Domhnaigh: Dún** * **Méid an tí: 200 sq ft** * **Uillinn na hAige: 14'** * **Leathanas na hAige: 10'** * **Ardoirlitheacht na hAige: 8'** * **Teimpléis na hAige: 3'** * **Dathanna na hAige: Glas, bándearg, donn** * **Ábhair na hAige: Crua-adhmaid, crua-mhúnlaigh, gloine** * **Stíle na hAige: Tráidisiúnta** * **Praghs an tí: $500,000** **Amhrán na nÓg:**

		* Tráthanna oscailte:
		  * Dé Luain go Dé Sathairn: 9:00 AM - 5:00 PM
		  * Dé Domhnaigh: Dún
		* Méid an tí: 200 sq ft
		* Uillinn na nÓg: 14'
		* Leathanas na nÓg: 10'
		* Ardoirlitheacht na nÓg: 8'
		* Teimpléis na nÓg: 3'
		* Dathanna na nÓg: Glas, bándearg, donn
		* Ábhair na nÓg: Crua-adhmaid, crua-mhúnlaigh, gloine
		* Stíle na nÓg: Tráidisiúnta
		* Praghs an tí: $500,000
		
		Amhrán na hOibreoirí:
		
		* Tráthanna oscailte:
		  * Dé Luain go Dé Sathairn: 9:00 AM - 5:00 PM
		  * Dé Domhnaigh: Dún
		* Méid an tí: 200 sq ft
		* Uillinn na hOibreoirí: 14'
		* Leathanas na nÓibreoirí: 10'
		* Ardoirlitheacht na nÓibreoirí: 8'
		* Teimpléis na nÓibreoirí: 3'
		* Dathanna na nÓibreoirí: Glas, bándearg, donn
		* Ábhair na nÓibreoirí: Crua-adhmaid, crua-mhúnlaigh, gloine
		* Stíle na nÓibreoirí: Tráidisiúnta
		* Praghs an tí: $500,000
		
		Amhrán na hOibrithe:
		
		* Tráthanna oscailte:
		  * Dé Luain go Dé Sathairn: 9:00 AM - 5:00 PM
		  * Dé Domhnaigh: Dún
		* Méid an tí: 200 sq ft
		* Uillinn na nOibrithe: 14'
		* Leathanas na nOibrithe: 10'
		* Ardoirlitheacht na nOibrithe: 8'
		* Teimpléis na nOibrithe: 3'
		* Dathanna na nOibrithe:

		Glas, bándearg, donn *** Ábhair na nOibrithe: Crua-adhmaid, crua-mhúnlaigh, gloine** *** Stíle na nOibrithe: Tráidisiúnta** *** Praghs an tí: $500,000**
PEP (Cúraim Idirbhriste).	Cúrsa 28 lá de mháinlionta frithvíreacha a chuireann bac ar víreas an fhuaraithe (HIV) ó dhéanamh ionfhabhtuithe tar éis phógadh féideartha. Laghdaíonn an éifeacht le himeacht ama agus tagann sé go dtí niallach i 72 uair an chloig.	Caithfear tosú laistigh de 72 uair an chloig – is éard a chuige sin, is éifeachtach níos mó. Tá sé ar fáil i gcionna bhospital, clinic sláinte ghinsa, nó ag speasadóir HIV. Iarr go díreach: 'Tá brú péip (PEP) uaim le haghaidh méadú céimeanna riosca HIV.'
PrEP (Cúraim roimh phógadh).	Tráth leigheas ar lá a onair (Truvada/Descovy) nó iníon faoi bhrú éadrom (Apretude) a laghdaíonn riosca caolaithe HIV de réir níos mó ná 99% nuair a chónaítear é. Tugann an comhaontas ainm 'an Foirbhealaire Réamh-Fheidhme' air.	Tosaidh roimh an gcomhthráil chéadfach le drugaí agus gnéas. Tá sé ar fáil tríd na dochtúirí clann, na clinicí sláinte ghynaeolaíochta, agus na seirbhísí HIV. Má ní tá tú cheana féin ar PrEP agus má rannphartáíonn tú i gcomhthráil le drugaí agus gnéas — tosna PrEP inniu, roimh an gcúrsa eile.
Tástáil agus cóireáil le haghaidh galar idirghnéitheach (STI).	Tá gonaire, clamídia, síofilis, herpes, HPV, hepatíte A agus B go léir trasdairte i suíomhanna ceimseach. Tá cuid acu gan tinnis. Is é an t-amharc rialta an t-acmhainn amháin chun a fhios a bheith agat.	Uaireanta bealach ar a laghad gach trí mhíona do dhaoine a bhfuil gníomhaíocht cheimseach orthu. Déan an tástáil ag gach seiceáil sláinte ghné, fiú gan aon phort. Trétigh é díreach nuair a aimsítear é—laghdaíonn láithréid STI riosca comtharchadh HIV go mór.
U=U (Neamhthuisceoraí = Neamhtarchurtha)	Ní féidir le duine atá faoi bhrúite ag HIV agus a bhfuil lucht víreasach ar iomlú (fágtha ag níos mó ná 200 cóip/ml) HIV a tharchur go cinsiasa. Nístraitéis riosca é seo - is fírinne bhunúsach atá bunaithe ar na staidéir PARTNER agus PARTNER2.	Má tá tú nó do pháirtnéir faoi bhrúite amach le HVF: is an ceannacht cheart amháin ná cad é má éilíonn an chóireáil agus cén méad atá sa víreas. Má bhíonn víreas gan fhaighte, ní féidir trasfód HVF a dhéanamh i gcomhthrátha.

Naloxone – Bain é leat le haghaidh seisiúin GHB.

Naloxone (Narcan) ní choscann overdose GHB. Mar sin féin, má tá opioids freisin ann sa chomhthéacs "chemsex" – agus tá sé ag éiriú níos coitiulideach mar gheall

ar soláthar atá le haghaidh fentanyl i gcatagóirí drugaí go léir – féadfaidh naloxone saol a shábháil. Bíodh sé agat de bhreis ná aon rud eile. Is éard is comhthéacs "chemsex" é áit ina bhfuil cuid mheasctha de substaintí, lena n-áirítear substaintí nach mbíonn an duine ag fáil amach go díreach.

Ar fáil gan ceapchán ag an chuid is mó de na □□□□trúcháin san ÚSÁ. Líne seirbhíse "Ná Bain Béarla Amháin": 1-800-484-3731.

Roinn 1 — Cad a dhéanann an chemsex le do chiall, do chorp agus do dheonmhaithe.

AN FHEACHAN - Ní bhí an Trócaire trí drugaí. Bhí sé aona ard-struchtúr.

Bhí an triúchum "chemsex" - methamphetamine criostal, GHB/GBL, agus mephedrone (le cathinones, MDMA, cocaine, agus eile mar leaganacha speisifeacha comhthéacs) - ann níl sé roghnaithe go randamach. Gníonn gach substans lúibinn sa struchtúr "chemsex", agus tá an chomhcheangal deartha ar leibhéal neura-bheathaisnéalachta, fiú nuair nach bhfuil sé deartha go measta.

Architeacht Feicmiúil na Trinitáide.

Substaint.	Ról neura-bheath nóla príomhúil sa cheimseics.	Cad a thug sé ar fáil go minteoil?	Cad é an costas?
Methamfetamín criostal.	Scaoileadh mór dóipamín agus noradrenalín: spreagtha, fuinneamh, alertacht, hipersekshualas. An mótar. Chomh maith leis sin, lagmhaíonn sé an bac isteach agus méadaíonn sé an taibhiúlacht.	Uaireanta go lá de ghníomhaíocht gnéise neamhsheach. Anas gnéis mhór a bhuaighidh brún, amhras, agus neamhneas. Mothú dearcadh féin agus spreagtha. Dí-chosaint iomaíochtaí gnéise a chreidtear go dícheadaithe nár féidir leo.	Damáirge don chóras dopamine (laghdú D2). Faillíocht um dochtúireacht. Damáiste neuraile ag dátaí ard ar feadh i bhfad. Saighdiúlacht. An tréimhse athúsóra is faide – 12-24 mí chun an chóras dopamine a chur in ord go hiomlán.
GHB / GBL	Agónast GABA-B: díbhunadh, fíorúil, suaimhneas fhisiceach, feabhas ar an bhfíochán. Is éard is contathrom chuí don ghéaga GHB ná go laghdóidh sé an greann agus an pharaonacht a chruthaíonn méadú móra de meth, chomh maith leis an gcluasaire fiabhrach.	Bainistiú amhrasach agus phsíceolaíochta. Measadh ar shíoth sa bhreis a fháil de bharr meth. Dí-chompúint na gcorp a chabhrann le hoibríocht ghnéasa. Mothú te, oscair, agus réidh chun bualadh le mothúcháin. An 'lubraíocht shóisialta' den triúllacht.	Is é an t-éileamh is baol ó thaobh na sláinte de as trínithe na substaintí – riosca seizures agus psychosis laistigh de chúpla uair an chloig tar éis doicéad a fháil, ag dátaí úsáide. Damáiste boilg le GBL i roinnt modhanna. Is é an cuid is greataí físíoch ná an ceann de na trí substaintí.
Mefedrón /	Buiscintí	Comhcheangal	Rinneanna

catínóiní.	tríúchumannacha (doipamín, sérótóin, nóradrenaline), cosúil le cocaín ach le héifeachtaí níos láidre a mhéadú ar mothú agus comhbhonnadh ná cocaín agus le tréimhse níos giora: an méadóir sóisialta-emotiúnach. An gléis.	mhothúchánach agus fhisiceach láidir. An leas a fhaitear as teagmháil (an bhfhadhna a bheith iontach), rud a chuireann ar chumas comhcheangal fisiceach leanúnach. Teas sóisialta agus oscair mhothúchánach. Mothú fíor-chaidrimh le páirtithe, rud nach ndéantar go minic i bhfad ó dheireadh an lae do roinnt daoine.	cardiovascular (arritmeacha croí ag dáonna ard). Potensial neura-thocsaineach. Bac isteach sa chóras séiratóin cosúil le MDMA. Forbairt tapa tolerance. Athúsáid gan stad mar gheall ar tréimhse gearr. Droch-thruaill mhór a chuirtear sannta, lena n-áirítear brón agus imní.
MDMA (úsáidtear go miniciúil).	Floid sératóna: scaoileadh ocsitóin, intinnúlacht emosúnach, éifeachtaí comhbhriste, feabhsú tactúil, fíor-áthas. Bíonn sé oftálta ag cur leis an "trinité" mar gheall ar a neartanna speisialta i gcomhcheangal emosiúnach.	An cuid is domhain de naisc mhothúcháin agus ghlacadh. An mothú a bheith faighte go fíor, agus an mothú a bheith uait. Measúnú ar shaighdiúghas inscne. An 'druga grá' i leith taibheachtaí inscne-mothúcháin nach dtéann de ghnách baint leis an gcumhacht comhchasach.	Neartóireacht neuraíoch le sérótóna ag baint leis an úsáid rialta. Is é easnamh sérótóna atá san fhadhb tar éis MDMA – brón, imní, scannán sóisialta. Éilíonn an t-athbhunaithe ceartúchán ar chóras na sérótóna chomh maith le feidhmiú dóchasáin. Is é an tréimhse is luachmhara saoráide i ndiaidh úsáid.

Cad a bhí ag strucurú an patrún ceimseacs?

AN FHEACHAN - Níor bhí na substaintí an sprio, ach an taibhear.

Tuigim go gcaithfidh tu tuiscint a fháil ar an t-oibre atá á dhéanamh ag an gcúram le linn athúsáilt ó cheimseics, agus ní na drugaí aonair féin, ach iomlán an staite a chruthnaigh siad in éineacht. Tá na substaintí aonair luaite sa chompord mar 'an Déam Chemsex' a 'choscann algóraimh bhunúsacha braite bagais ag an úsáideoir'. Ach, cé go bhfuil an cur síos seo ceart le haghaidh aimsire gabhála dochorra, tá sé ag míniú ar an meachan agus níl sé ag léiriú go hiomlán ar chumhacht na ndiaidh a bhí á lorg.

Cad a bhí ag cur ar fáil ag "chemsex" – go díreach agus gan aon rud a chur faoi réir mar phatóigeach:

- Díbháistí inscne: Do go leor daoine a bhfuil brón ina bhféin-mhothúchán faoina n-inseacthais, nó a bhfuil homophobicism inmheasta acu, nó a chuala faoin gcruachás stairiúil a bhí ag dul i ngar dóibh mar phobal a rinneadh cosaint, a rinneadh neamhriachtanas orthu, agus a scriosadh le haghaidh AIDS laistigh de shaol na daoine – níor bhí an bainistiú ceimiceach den chosc mar áis. Bhí sé saoráid. An saoránacht ón mbrón a thug na substaintí, bhí sé fíor, agus chuir sé i láthair féin-chreideamh inscne a bhraith mar rud nach féidir gan siad.
- Glacadh radaiceach agus pearsanacht: ag an am is fearr, tugann an cheim ceimseolaíoch comharchumann glacadh radaiceach – spásanna áit a bhfuil an ghnóthaíocht queer i ngach foirm ina cuid den cheiliúradh seachas a bheith le feiceáil. Bhí an pearsanacht fíor. Bhí an nasc fíor. Léirigh na substaintí é go pharmacailógach, ach rud ar leith a léireadh a bhí ann.
- Intimídíocht fhisiceach agus emosiúnta mhór: Cuireann an mephedrone feabhas ar an bhfíochán agus cuireann an MDMA airde a chuirtear le cuidiamh, rud a chruthaíonn taithneamh intimídíochta fhisiceacha agus emocsiúla a bhfuil an-ghá le cineál suimeasachais atá ann go minic. Do dhaoine a bhí ag taisteal le heilimint emosiúnta, trauma reilaisiúnach, nó deacrachtaí le foscaireacht – chiall an doimhne na gcomhcheanglais a thug chemsex, gur an t-amháin a bhí ann chun teagmháil dlistear a fháil.
- Feidhmíocht agus urscaoileacht: Tugann drugaí ceirmeacha fuinneamh mhór agus laghdaíonn séanmhairbh ar shaol, rud a chabhraíonn le gníomhaíochtaí inscne a dhéanamh ar feadh na hoiread is uaireanta nó láine nár bheadh indoiriúnach go biológ gan an druga. Do dhaoine a bhreithniú go raibh siad neamhinnealtóireachta i gceallaí inscne gan an druga, rinne an feabhas seo é mar riachtanas seachas feabhas.
- An "k-hole" agus an diosclaíocht (le cetamín): i gcásanna nuair a cuireadh cetamín isteach, thug an chineál diosclaíochta sin rochtain ar staidí comhnuasachta a bhí faoch ná mar gheall ar a ghnóthaí féin, chomh maith leis an n-eispéireas inscne.

Ní bhíonn aon cheann de na feidhmeanna seo ag teitint nuair a scarthaítear na substaintí. Caithfear don athbhunú dul i ngheimhrín gach ceann acu — ní trí a bheith ag fógairt go raibh siad bréag, ach le bealach fíor, neamhfharmacúil chun na hamanna céanna a bhaint amach.

An fíorúlacht ar tharraingt drugaí ilchineálacha.

AN FHEACHTÁN - Trí bhacadh ag tarlú ag an am céanna - le leibhéal éigeantais mhíocharaidh difriúil.

⚠ IS É AN GHB/GBL AN GÉAR AILEACHAIS IS TOMASA LE CEIMSEACHAS. MÁ TÁTÚ AG IONNADH GHB/GBL go rialta – roinnt uaireanna sa lá – ná cuairt ann de luaine. B'annamh freisin teagmháil a dhéanamh le dochtúir sula ndéanann tú aon athrú ar do mhodhnú. Is féidir leis an bhfrithcheimseachas methamphetamine agus an bhfrithcheimseachas mephedrone a bheith crua, ach níl siad chomh baol don fhiosrachta mar sin.

Substaint.	**Úrgháire leighis de bhun an bhalbhaidh.**	**Am thráth na cruinnithe, déan cinnitéar an tréimhse is luaithe a bheidh an deacracht ag dul i bhreith.** *** Tréimhse 1: An t-am is giorr chun tosú ar an obair.** *** Tréimhse 2: An t-am ina bhfuil an oibríocht ag teacht go luath.** *** Tréimhse 3: An tréimhse is faide chun críoidh a bheith ann le hábhar.**	**Príomh-fachtóirí tarraingt.**
GHB / GBL	CRUITEACH – Rialú riosca seizures agus saicóis. Ná stad éifeacht go bráidireach má tá tú ag tosú le dochar níos mó ná trí uair in aghaidh na hoíche. Gaeilgeoir ar leith a bhíonn ina chás.	Uaireanta 2-72 i ndiaidh an dochas deiridh - tréith gheal.	Croicéinimí, díothú, hallucinationaíocht, neamhchinnteacht físiúil mhór, fuath le chéile, braite, tachycardia. Éilíonn bainistearacht leighis le baclofen nó benzodiazepine. Féach ar threalamh GHB sa tsraith seo don phrótacal iomlán.
Methamfetamín criostal.	ARD - Goirm mhór; níl sé contúirteach ó thaobh an leigheas sa chás áirithe.	Lá 1-14 don phas akut; seachtainí go míonna le haghaidh anaedónia.	Mithilfe agus hyperomnia (troma), brón mór, easaontas le pléasure, fonnacha láidre, imní. Is é ceann de na staideanna teitimh is tromchúimhe sa leigheas spreagthais tá an "crash" ó methamphetamine i ndiaidh seans cheimseach ar feadh

			roinnt láí.
Mefedrón / catínóiní.	MODERATE – Ní bhíonn an truaillín seo mar-thástáil go héigeandála, ach tá strópa síceolaíochta trom.	Lá 1-5, an uasmhéad; seachtainí chun comhneas a chur ar ais.	Depreisiún, imní, brú, easaontas le pléasure, truaillí cognoime, fonn láidir, suim éadrom. Tá lagam trom ar sérótóin - féadann an depreisiún a bheith dian agus tá uaireanta rialuithe spáisialta de theagmháil.
MDMA (más úsáidtear go rialta).	Bíonn brón fíor-mheasta tar éis úsáid leithéide de bhacsan serotonin.	Lái 3-7, an uasmhéad; seachtainí go míonna don athfháil na sérótóin.	Depreisiún thromchúiseach i ndiaidh úsáid drugaí ("an brón Dé Máirt" de chuid MDMA), imníocht, easaontas emocionadoin, meafaracht sóisialta, fásanna cognoime. Is éard a bhíonn ann ná go bhfuil an t-easlagadh serotonin níos tromchearta ógánach is uair a úsáidtear MDMA.

An cur chuige cliniciúil: déan cinní cinnte go dtugtar aghaidh ar bhunann GHB – is é sin an príomhthrioblód meabhairshláintúil. Tá bunann methamphetamine agus bunann mephedrone ag tarlú ag an am céanna, ach níl siad buartha i gceallaíocht na saolta díreach. Déantar a gcúraim go comhthreorach tar éis don bhunann GHB a dhéanamh mar phríomhthriall.

Roinn 2 – Do phéinte géiniteacha agat.

Tá dhá bhaintfhachtanna pharamaigeanach sonraacha luaite sa chompéin faoin gchemsex: COMT Val/Val (Warrior – ag spreagadh iarchoiseacht ar riosca trí eas deficit dopamine) agus leaganacha MTHFR (a laghdaíonn intacracht na mucusa agus a bhaineann le sintéis néarothromaitheoirí). Tagann an painéal gineamach iomlán don athúsú ón chemsex ó threorai substainte aonair ach tá impleachtaí sonraacha aige don chemsex:

Gine	Variant	Ról speisifTeach don cheimseacs.	Torthaí athúsóraíochta.
COMT	Val/Val (rs4680) — Bunreacht na n-Oidhreachta.	Is é an ceannród géiniteach phríomhúlta na ceirmeacha sa chomhaid. Is luath é an COMT = leibhéal íseal dopamine bunúsach = spreagtha chuig stimiliú ard-ghéar agus sanas, lena n-áirítear nuachtanas inscne agus riosca. Tá an "Warrior" ag lorg géar mar gur é sin an t-aon rud a sholáthraíonn comhartha dopamine leordrach.	Caithfear go dtaighdeann árcháil athbhrú ar dhearadh fíor-ghéar - comórthaíocht, dúshlán fuascailte, cur i gcrích cruthúnasach, riosca fíor. An t-airmóir a bhagairt ón cheimseics gan struchtúr ghéar a thógáil ina áit buíonfadh sé arís, ní mar gheall ar dhearmad, ach mar gheall ar riachtanas neura-bhiolóchta.
MTHFR	C677T (rs1801133) agus A1298C (rs1801131).	Tá na leaganacha de MTHFR luaite go sonrach sa chompéin, agus deirtear gur féidir leo an riosca caolaithe HIV a mhéadú trí dhúlús chomhréireach mucusa a shaighdeadh—an tsraith fhisiúnach. Chomh maith leis sin, cuireann sé isteach ar shintéis néarothromóirí, rud atá fágtha le cúnamh do chinnte cineálacha imní agus bochtanas a bhí ag baint le	Cuireann suíomh le 5-MTHF cos ar fáil do dhó chásanna, an damáiste sa mhuiscéal agus easacht sa síntéis neurotransmitter, ag an am céanna. Ní féidir leis seo a bheith neamhdheonach do dhaoine a bhfuil variant MTHFR orthu le linn athús carnaigh ón chemseics – déanann sé cos ar fhadhb riosca HIV físiceach AGUS ar bhunghnéar neurocheimiceach de phatrún an chemseicis.

		chemsex.	
GABRA2	rs279858 / rs279845 haplotype ard-mheabhdaire.	Measann sé an méadúnacht den bhreisús ar GHB agus an riosca tiomanta. Tá leibhéanna íogaireachta GABAergacha is ísle ag daoine a bhfuil GABRA2 orthu — tugann GHB leas ionchorraithe dóibh, agus tá an t-eispéireas sin níos láidre acu ná daoine eile.	GABRA2 ard-riسک = tá timpí laghamhna le haghaidh díothú GHB, biseach níos tromchúiseacha PAWS, agus amhántacht níos faide chun athbhunú foirmiúil GABA a bhaint amach. Chomh maith leis sin, é seo a chinneann riسک seizures le linn díothaithe GHB — eolas tábhsaí don fhoireann leighis.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 allele (rs1800497) — Sínead Saoirseacha.	Imeacht sa líon na gcáisc D2 = comhthriall neamhinneatasach íostuiscint dóipamín = an spreagadh láidir chuig aon taibhiú a laghdóidh an easacht sin. Tugann an lán-tuiscint dóipamín le húsáid substaintí i rith cheimseicséad leas níos éifeachtaí don easacht seo ná beagnach gach taibhiú eile.	Ní féidir le duine a bhfuil an aléil A1 de DRD2 ina chuid ginamha súlú go gcaillfear an saol gan alcóil gan gur féidir leis é a bhaint amach trí fhorbairt cúramacha de scéimeanna luibhe níos mó. Ní leor athbhunaithe aon-fhoins. Caithfear go mbeidh struchtúr an phróisis atá ann chun uisce a thabhairt arís fíor-ilchanáil.
DAT1 / SLC6A3	10-athrú géiniteach VNTR (rs28363170)	Leithois ard iarmheastóir dopamine = aththabhú dopamine níos tapa = leibhéal bunúsach dopamine níos ísle = freagras níos láidre le bacadh DAT ag meth. Tá sé ceangailte go láidir freisin le ADHD — is slí ceimiceach atá clúdaithe i gceisteanna féin-chúraimh do ADHD trí úsáid meth.	Tá an torthaíocht um ADHD tábhiseach go clinteach i dtaca le hathús na ceimse. B’fhéidir gur bhain an duine úsáide as methamphetamine chun comhthiontas ADHD a rialáil. Cuireann cothabháil ADHD gan drugaí spreagacha cos ar chúram don fhadhb bunúsach agus é á laghdú, ag scrios ceann de na cúiseanna atá le húsáid methamphetamine.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Alleil gearr/gearra –	Ardán suaitinse, ardán riosca le	Athchóiriú serotonin tá mar chomhthús le hathús dóchasáin

	leasú ar thomhaltas trasraithe saorstáin.	haghaidh iompairú ina bhfuil brón mar bhunús, agus freagairt níos mó do choscadh SERT ag mephedrone agus MDMA (an teas emosiúnach agus an ghlacadh a sholáthródh siad). B'fhéidir gur cuid de cheimseanna é seo a bhí is suntasaí don duine sin.	do lucht leanúint SLC6A4 gearr/gearra. Bhí an imní agus an trua a bhí ann roimh cheimseics, bunaithe go biológúil, ní go moralta, agus éilíonn sé freagairt atá bunaithe sa bheatha chorp agus i leigheas.
CYP2B6	*6/*6 neamh-mheastóir maith (rs3745274)	Metéibiseacht GHB — tá leibhéanna níos airde de GHB agus norketamine ag daoine a mheastar go bhfuil méabhrúchán saoráide CYP2B6 acu. Sa 'Dissociative Logjam Risk' atá san chompéin, d’fhéadfadh daoine a bhfuil méabhrúchán saoráide CYP2B6 acu teannas GHB a fáil níos tapa agus ag doses níos ísle ná daoine eile.	Eolas tábhachtach don fhoireann leighis a bhainistíonn tinnis agus laghdú GHB. Caithfear doimhneanna níos ísle de baclofen a chabhrú do dhaoine a bhfuil méadaracha CYP2B6 saoite, agus caithfear iad a mhámonaíocht a dhéanamh go cúramach mar gheall ar tharchur druga.
FAAH	C385A (rs324420) — gníomhaíocht FAAH íslithe.	An géine atá i gceannas ar mheitheisim na gcannaibinóidí taobh istigh den chomhlacht. Tá sé tábhiseach má bhí cannabis mar chuid de phatrún an cheimseics (coitiúil, go háirithe chun imní stimulants a rialú). Éifeachtaíonn sé freisin ar infhaightear anandamíd – an mhóilíneach nádúrtha le haghaidh comh-úsáid shóisialta agus	Tá leibhéanna níos airde de anandamíd nádúrtha ag daoine a bhfuil gineamh FAAH A/A – cuidíocht nádúrtha níos mó don chomhtháthú sóisialta agus don mhothúchán, rud a bhí á soláthar le drugaí sa cheimseach. Iarfad an t-aitheistireacht agus na caidrimh sóisialta chun an chóras seo a spreagadh. Tá cuid den bpróiseas athús carthannachta nádúrtha bunaithe ar an gcóras endocannabinoid le haghaidh an phróifíl seo.

		pléasure.	

Roinn 3 - An Prótacal Dí-thócsú - Ordaithe don Realtas Leathanachaí.

AN FHEACHTÓIR - Trí Slógad Athbheochana, Duine Amháin, Plean Comhordaithe Amháin.

Ní féidir le cur chuige aon-chomhcheangailte rialú ar athús na ceimse. D'fhéachann trí chineálacha príomhshubstaintí ar thrí slí atá san iontas chun athús a chur faoi bhrat, gach ceann le hamanna féin, riachtanais leighis agus straitéis breiseála. Ní thaidhm na slíonna seo a chéile – tugtar orthu ag an am céanna, le comhordú.

An prionsabal seiceála: cuí an chéad cheann a bheith ina fhadhb GHB (éigeantacht leighis), agus creata an strucáil leighis agus na breiseán ar fad do na trí chineálacha, agus ansin tóg go céadaidh an struchtúr athúsóraíochta iompair agus reil.

Rannóg 1: GHB/GBL – An Prioiráid Míochánach

Má tá tú ag úsáid drugaí GHB/GBL trí nó níos mó uair sa lá, seo do phríomhspreagadh leighis díreach. Ná déan iarracht rialú a dhéanamh ar bhunann GHB féin. Baineann an prótocol iomlán GHB ón trealamh GHB sa tsraith seo leis. Eilimintí príomhúlta:

- Baclofen, faoi thriail agus cúnamh dochtúir – is é an modh idirdhleachta atá speisialaithe go mhéad chun easacht ó GABA-B a bhaint.
- Má níl baclofen ar fáil, úsáidtear prótocol benzodiazepine ard-mhórfaite faoi threoimhse dochtúir.
- Stádas na leacanna GABRA2 chomharthaíonn an amlíor don aimsir. Éilíonn na leacanna ard-mhinicidh laghduithe níos moilliúnta.
- Suífíocht tosaithe ar Lá 1: magnesium glicinate (400–600mg roinnte), P5P (25–50mg), 5-MTHF (400mcg), L-theanine (200–400mg de réir tréidhe).
- Selank (tráthúchán), chun bainistíocht chinnte a dhéanamh le linn an phróisis laghdaithe - níl sé díograch, agus tá baint dó go díreach leis an athfhéileadh GABA-B.
- Epitalon chun struchtúr fuinse a chur in ord le linn phas an tseilbh oíche.

Tráid 2: Methamfetamín Cristil – Athstruchtúir Dopaime.

Toscaidh an córas leigheasach do bhaint as methamphetamine (meth) ag an am céanna leis an gcúram leigheasach atá ceangailte le GHB. Ní bhíonn géarghalair sláinte de bhun baint as methamphetamine féin — ach is cuid den chuid is tromchúiteacha de staid phseagórais é an "crash" ó methamphetamine a thagann tar éis seans cheimiceach ar feadh roinnt lá, agus tá sé seo ceann de na stáisiún saol atá níos géar i leigheas addiction. Paráil do rian.

- Lig an timpiste a tharlú: Prótacal 01 (Teasclaigh), codlaidh, uisce, bia saibhir i bpróitéin nuair a fhaigheann tú ocras.
- Tirosín (500–1000mg, maidin, ar leataobh na bprótéin): réidhleoir dopamine – tosach Lá 3-5 nuair a iteann tú go rialta.
- NAC (600mg, dhá uair sa lá le bia): cothromaíocht glutamát; laghdú ar gheasa.
- Uridín + DHA + CDP-Choline (Comhtháir do an brainn): Méadú sa dlús na n-asc móilíní D2 — athbhunú struchtúrtha an chórais dopamine.
- Cuirtear tús le an gcúram chorpach chomh luath agus is féidir – is é an BDNF an tsainidéal atá ag cur chun cinn athbhunaithe damáiste sa néareanna dopamine a bhí ann mar gheall ar úsáid drugaí.
- Semax (tráidil): méadú leibhéal BDNF agus athús na corca freagairí; an brún cognoideach a tharlaidh i ndiaidh seansanna ceimseacha le drugaí, mar shampla methamphetamine, faigheann freagairt leis seo.
- BPC-157: cuireann sé isteach go díreach ar an tréad sa chóras dopamine a fhaightear ó chomhchuir, de réir modúil taighde.

Tráid 3: Mephadrón agus Cathinóin – Athchothú Seratóin.

Tá an t-athbhrú mephedrone agus cathinone cosúil go ar architectural leis an athbhrú cocaine (cur síos trína chéile ar thriúchtaí), le comhchineál níos mó de shéaratóin, cosúil le MDMA. Tá an chineál séaratóin seo tábhiseach go háirithe don athbhrú chemsex, mar gur easnamh séaratóin a bhí i mephedrone a thug an intimeacht agus teagmháil mhothaitheacha a rinne chemsex cosúil le ceangal fíor.

- 5-HTP (50–100mg, san óiche): réabháic serotóna - an túsúr is tábhachtaí do mhadainn mhothúchánach agus moill a chulaigh i dtosca athfhéileadh tar éis úsáide mephedrone.
- 5-MTHF (400–1000mcg, maidin): tacaíocht bunúsach don methylaition; tá sé seo éigeantach do dhaoine a bhfuil fadhbanna MTHFR.
- Inositol (4–12g, roinnte le naimhreadh): rialú inrochtana ar ghlúnna sérótóin; go háirithe úsáideach do dhearmad agus do ghá éifeachtúil de mhéphadrón.
- Omega-3 EPA-dominant (2–4g sa lá): tacaíocht don spiorad agus frith-bhrúistine neura.
- Má tá MDMA á úsáid go rialta: is féidir leis an méadú sa leibhéidí sérótóin a bheith trom – lig 6–8 seachtain nó níos mó sula ndéantar súil ar feabhas fíorúil san intinn; is iad 5-HTP agus suaimhneas na príomh mhórtheachtaí.

An amthréim chomhtháite le haghaidh baint as drugaí sa cheim seo.

Am thráth na himeartha.	GHB / GBL - treo	Méad.	Mephedrone track
Uaireanta 0-72	EMERGENCY MÉARCAILT. Prótacal Baclofen nó benzó. Monatóir. Cúram chun cosaint ó phortúin. Seo an t-aon rud atá tábhachtach sa fhuinneamh seo — ní féidir le nithe eile a bheith mar bhualadh.	Titim. Damhsa. Hipersomnia. Ná éirí i gcoinne. Tá an corp ag iarraidh suim a bhaint as. Bain uisce isteach. Itheann tú cé chomh mór is féidir leat.	Bocht agus brón. Ceadaigh. Is an leigheas ná suaimhneas.
Lá 3-7	Péig é an contúirt acúlach má bhaintear le cúram míochrach. Tá córas GABA fós faoi thionchar mór. Magnesiam, L-theanine, agus Selank chun an cuma. Gan laghdú suithiúil benzodiazepine.	Depreisiú mór agus easaontas le pléasure. Seo an tréimhse is deacra don úsáid drugaí. Prótacal 01. Teagmháil leis an gcuidiú. Tosuigh ar thirosín agus NAC má tá tú ag ithe.	Uasmhaireacht fada agus greannús. Tosadh le 5-HTP. Tacaíocht do rothghrádaitheoir na séruitine. Is é an easbhaint emotiúnta an chóras ag athfhorbairt.
Seachtainí 1-4	Leanfaidh an leá isteach GHB faoi mhaolsuíocht dochtúra. Tá cumraingtí á gcur i bhfeidhm. Selank saor in aisce gach lá le haghaidh imní. Feabhsaíonn caitheamh fuinnimh go mall le Epitalon. Tá leá isteach ar aghaidh na n-asc lúibhre GABA ar siúl.	Anhedonia domhanda. Tosadh ar an ghnómaíocht – éigeanta, ní roghnach. Tá NAC agus Brain Stack ag rith. Tagann freasúra don chomhcheangal "meth-sexis" amach mar an tsmoch freasúra is láidre.	Feabhas mall na mhumlach. D'fhéadfadh fiomla sóisialta a bheith cosúil le rud éigthe - tá an dlúthbhrist serotónach imithe. 5-HTP agus inositol. Iontráil ar ais sa sochaí go cúramach.
Míonna 1-3	BH faoi bhrú GHB seans go bhfuil sé ag críochan nó sna céimeanna deiridh. Tá an chóras GABA ag athbheácht go mór. Rialtaíocht PAWS — tonnta anxiousachta — a éilíonn an báistí 4-7-8 agus Selank.	Tá méadú in ann de gcúlra na n-réasamaí D2 le feiceáil. Tá amanna fíor-sona ag filleadh. Tá cleachtadh cognoideach ag feabhsú. Tá freagras inscne á fháil ar ais—féadfaidh sé a bheith docharach gan an chomhthéacs de mhéadú ceimiceach.	Córas serotóna á athfhorbairt. Éascaíocht shóisialta ag filleadh dá réir. Tá an teas emosiúnta a bhain le mefedrone ag tús amháin—go cúramach, go tréanacha—sa gcomhcheiliúnacht foirfe.
Míonna 3–12	GHB, an t-ábhar a bhí á úsáid, tá an tréimhse de bhrú é faoi cheart agus	Córas dopamine ag leibhéal nó in aice leis an gcéadlíon. Glacadh ar ais	Líonacht sérótóin bunúsach athshooite. Tá an

	tá an méadú ag dul siar go tapa. Tá tonn na GABA ag athbheáchtadh go nádúrtha trí oibríocht an análaithe agus cleachtas corpach. Tá na boilgeanna PAWS ag laghdú.	anas féinshúta naitúrlach. Tá an "líne cothrom" (thíos) á réiteach. Tá an ghnách atá ann le ceanglas drugaí agus gníomhaíochtaí inscann ag laghdú.	muintir a bhain leat ag éirí níos faomha gan an druga. Is féidir leis an gcomhtháthú atá ann le mephedrone tosú a fháiscint i gcomhcheiliúnacht fíor.

Roinn 4 – Athfhéachaint Bhioleolaíoch – An Stac Aontaithe.

Cuireann an tacaíocht chomhlánúcháin athúsóraidh do cheimseach na treoigh aonair ó na treoirí GHB, meth, agus cocaine/mephedrone, chomh maith leis na breisí atá speisifíceach don cheimseach. Is é an sprio: athfheabhsú comhthreoracha de fheidhm GABA-B (treo GHB), síntéis dopamine agus dlús DRD2 (treo meth), agus ton serotonin (treo mephedrone/MDMA) – agus freisin, réiteach na bunús methylation a leantar leis an triúr.

4.1 — An Bunús Miotailú – Gan mhalairt ar leithid seo do gach trealamh.

Suaimhnigh.	Dós	Amartha an modúl seo ag am ar bith.	Cén fáth go bhfuil sé tábhiseach go háirithe don athúsú ó cheimseis?
5-MTHF (L-methylfolate)	400–1000 mcg saor in a lá.	Maidin le bia.	Cuireann an comhaontú go sonrach le fios gur féidir leis na cineálacha éagsúla de MTHFR a mhéadú riosca caolaithe HIV trí damáiste don chlaidheamh. Cuireann 5-MTHF i gcrích é seo – ag tacaoiadh sláinte an chlaidheimh ar leibhéal cheallach – agus, ag an am céanna, a sholáthair tacaíocht do thiontú néarothromaithe a bhfuil baint leis na trí threalamh athús. Maidir le hathús caolaithe ceimiceach, is é an breiseán is tábhachtaí seo chun freagairt dá bhféin riosca fisiceach HIV agus iarratais cheimiceacha neura.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000mcg faoi bhéal.	Maidin.	Comhtháite le 5-MTHF. Tá an easnamh iolchineálach de cheimiceacha (dopamín, sérótóna, GABA ag an am céanna) a chuireann an chumann is mó ar na slíthe sintéise atá faoi réir B12. Foirm fómolaigh le haghaidh assimilation uasmhéadúchán. Cabhraíonn sé le caolchuitheacht mhiolín, rud atá tábhiseach do damáiste neuraíoch a bhíonn de bhreis ar

			úsáid meth.
P5P (B6 gníomhach)	25–50mg	Maidin.	Comhtháirimní le haghaidh sintéis GABA (sluaite GHB), dopamine (sluaite meth), agus serotonin (sluaite mephedrone) ag an am céanna. Tá na enzymes atá faoi uasmhéadú P5P-dependent sa phróiseas athús carthannachta chemsex. Ní féidir le hionstraim ar bith a dhéanamh ina mhalairt i gcruth aon cheann de na trí sluaite seo.
Glicinate magnéisiam.	400–600mg elementa.	Maidin agus tráthnóna	An tús le Seomra 1 ar an lá is luaithe. * Tacaíocht don chóras GABA-B (tráid GHB) agus modhnú NMDA / laghdú ar chinnteoireacht (tráid tiomanta). * Tacaíocht freisin do fheidhmeanna cardaigh - tá sé seo tábhiseach i bhfianaise an tarchur cardiac a bhíonn ag mephedrone agus meth. * Tosna ar Lá 1.

4.2 — An Cumraíocht Neuraiseoir Íslithe.

Suaimhnigh.	Dós	Amartha an modúl seo ag am ar bith.	Tráid bhunúsach	Nótaí
L-Tirosín.	500–2000mg	AM, gan bheartún.	Meth / dopamine	Toscaidh Lá 3-5 nuair a iteann go rialta. Réamh-mhiocrótán dopamine – déanann sé dearmad ar an easacht phríomhúil sa treo methamphetamine. Bain protein amach chun cabhrú leis an gabháil.
NAC	600–1200mg 2 uair sa lá.	Maidin agus tráthnóna, le bia.	Gach rian.	Cothromaíocht glutamate atá tábhiseach do na trí rún. Tos ag Lá 1.

				Fianaise le haghaidh laghdú sa gheasa. I measc gach catagóir substainte. Chomh maith leis sin, cosaint don máthair.
Uridín + DHA + CDP-Cholín (Comhthácaí don inchinn)	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-choline	Maidin uait.	Meth / dopamine	Ualrú receptors D1/D2 - athbhunú struchtúracha an chórais dopamine a chaill damáiste de bharr methamphetamine. Is é seo an tslí fada - tá sé ag tabhairt seachtainí nó míonna, ach is é an cur chuige atá le provaíneadh is láidre chun athbhunú receptors.
5-HTP	50–100mg	Oíche, 30 nóiméad roimh ocht.	Mephedrone / MDMA / sérótón.	Luibheoir serotóna - chuigeann sé an easnamh trífach serotóna (mephadrone + MDMA + an chóras iomlán). Tá sé ríthábhachtach le haghaidh athbhunú intinn agus codladh. Tosnaíonn an fhéin-mhothúchán sóisialta anseo.
L-Theanine	200–400mg	De réir tréidhe, 2-3 uair sa lá.	GHB / imní	Gabaergach agus riochtúchánach ar NMDA le hairgead a bhaint amach ó chinn. Níl sé díogra. Tá sé go háirithe tábhachtach don fhuinneamh tromchúiseach anxiousachta sa treo GHB. Is é an t-acmhainn neamhfharmacúil gáibhéalach is mó sa chéim bhunúsach.
Taurín	1–2g in aghaidh na míre.	Le beannai.	GHB / GABA	Tacaíocht do ghréasán GABA; cosaint na neuraon;

				cosaint an fheadáin - tá sé seo relevántach do úsáideoirí GBL a bhfuil an fíona a phróiseáil ag a gcuid fíona. Tosnaidh é tar éis tosú ar thimpeall GHB, ní le linn urlabhruithe leighis.
Inósitol.	4–12g (feicim).	Roinnte le beannai.	Mefedrón / sérótónín	Íogaireacht ghanamach na gcúlraí sérótóin; laghdú ar an méadú; fianaise faoi chaighdeán comhfhlaithiúil gheasa. Tá sé seo glé atáirgeach don gheas ceimiceach obsaisíoch a bhíonn oftálta i le linn athús carachtúlachta.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g sa lá	Le bia, maidin.	Gach rian.	Ant-niallasú neura; tacaíocht do BDNF; mhumchineamh (le domhanacht EPA); tacaíocht struchtúrtha don athbhunadh na n-ascanna (le DHA). Faigheann sé damáiste ó na trí shubstaintí uaidh cheana.
Fungas Lion's Mane.	500–1000mg	Maidin.	Meth / coghnóideac h	NGF + spreagadh BDNF. Léimeann sé deireadh le bac isteach a bhíonn ag methamphetamine ar mhóilíní neura-athléiríocht. Cothú cognoideach — tá "cebbiúlacht" i ndiaidh seansanna ceimseacha le methamphetamine amhánlann ina cuid de na damasanna cognoideacha is suntasacha sa leigheas addiction.

4.3 — An Cúlra Peiptídeach

Peiptíd.	Méarchláir ar fud na rianacha ceimiceacha.	Tráid bhunúsach.	Nótaí
BPC-157	Cothromaíocht dopamine agus sérótóin; rialachadh GABA-B; athlíniú intinn-ghut; frithbhunaithe; leigheas ar fhíocháin.	Gach clár – mí-úsáid drugaí ilchineálacha.	An peptaid is féidir a úsáid i go leith sa phróiseas athbheochain ó cheimseach—cuireann sé cos ar dopamine (meth), serotonin (mephedrone), GABA-B (GHB), agus cabhraíonn sé le hathús na micriobioma intí (déantar bacadh ar mhicriobioma an tsintu isteach ag na trí substaintí sin). Tosna An lá 1 den phas atógartha. Féadfar é a thabhair ó bhéal nó faoin gcraiceann.
Selank	Leigheas uaireasa a oibríonn tríd an gcóras GABA agus sérótóna; laghdaíonn greannús gan easnamh; tá baint díreach leis an ngreannús a fhaightear le hingéach GHB agus le caillteas sérótóna de bharr druga mephedrone.	GHB + mefedrón ar an tráid.	An péipte is tábhachtaí don ghnóthaíocht, a chuireann cos ar an méadú sa bhfíochán GABA (GHB) agus ar an méadú sa bhfíochán sérótin (mephedrone/MDMA). Níl sé addictive. Intranasal. Gach lá sa chéim agúlta.
Semax	Uasmhat ar leibhéid BDNF agus NGF; athbhunú cognoime; rialú dopamine; téamh na corca freamhara.	Méad, teimplíocht – cognoiseach	Is é go suntasach an damáiste cognoideach a bhíonn mar thoradh ar cheimseanna "chemsex" le methamphetamine a mhaireann roinnt lái. Cuireann Semax cosc ar an suprimh BDNF a chruthonn methamphetamine agus chomhchuir sé athfhéileacán na réigiún tosaigh, rud a éascaíonn cinntí clidirte sa phróiseas athúsú. Le húsáid intraféistí. Tosna ar an gCéim

			1.
Építalon.	Architeacht fuinse; an lánpháiste; comhsheasmhacht laethanta.	GHB - codladh	Tá an patrún doimhne GHB saochtana ag cur isteach ar rhythim laethanta agus oíche. Cabhraíonn an Epitalon leis an gcúrsa pineal mar a bhainfear amach an gléas seoltachta suime atá taobh amuigh le deireadh na bainne GHB. An chéad 4-6 seachtaine.

Roinn 5 - Sláinte Ghnótha agus Athfhéileadh.

AN FHEACHAN - An dimenziún a léireoidh an t-athúsóidh caighdeánach agus athúsóidh ceimiceach.

Gach trealamh eile sa tsraith seo a bhaineann le substaintí ina bhfuil rannóg faoi fhéileasacht, agus is roinnt beag nó marginal an rannóg sin. Ní féidir leis an trealamh faoin gchemsex é sin. Bhí an taibheoir inscne ag baint leis an gcúrsaíocht iomlán de chineálacha drugaí áirithe a úsáideadh inaitheartha. Tá an t-athbhrón ó dhearbhaidh chemsex neamhiomlán—go biológúil, go psicológach, agus go comhshaoil— mura ndéantar an ghnóthú inscne a chur i gceart díreach.

Cuirtear an eadarpháirt seo ó shraith Phrotacal 35S sa leabhar comhtháite (na protacail speisialta don daonra seo) agus ón ábhar maidir leis an athfhéileadh inscne a bhfuil i Volum V sa leabhar comhtháite.

5.1 — An Measúnú Leigheasúil Iomlán ar Fhéileacnama Sláinte.

AN FHEACHAN - Na Tástanna Ní féidir a Chur mo.

Roimh gach rud sa phobal atá ag obair ar athfhéileadh inscne: an torthaíocht leighis. Ní féidir na tástálacha seo a fháil amach agus ba cheart go ndéanfar iad sa chéad seachtain de athfhéileadh, ní nuair a chreideann tú gur réidh thú.

- Tástáil ar leithois HIV: Tást atá san ceathrú glún, ag baint úsáid as antigein/boiteoir. Má tá méadú amachán a rinneadh le déanaí — tosach freisin PE má tá sé laethanta 72 ó shin. Má tá torth an chásacha: téigh i dteagmháil leis an soláthraí cúram HIV láithis. Tá cóireáil ar fáil, éifeachtúl, agus cuireann sí maireachtint iomlán agus sláinte ghnóthaidh ar fáil. Tá U=U fíor.
- Scannán Tástála STI:
  * gonorrhoea (sampail ó urethra, rectum, agus folaíocht),
  * chlamydia (na háit nach bhfuil luaite cheana),
  * síofilis (tástáil serolaithe),
  * herpes (tástáil serolaithe mura ndearnadh cheart cheannaibh),
  * hepatitis C (má tá aon úsáid drugaí intravenaús, lena n-áirítear "slamming"),
  * hepatitis B (tástáil serolaithe agus staidéar ar fhadhb na bainne).
- Vacsaín Hepatitis B má tá tú gan imiúnacht: cuireann sraith trína chéile cosaint ar feadh an tsaoil.
- Vacsaín HPV, má tá tú incháilithe (sua de bhun na rialacha go leor: suas le 45 bliana d'aois): laghdaíonn sé an chaillteas riosca creathach atá faoi bhaint leis an HPV.

- Vacsaín mpox má tá tú gan imiúnacht agus i limistéar le breithneamh: dhá dáta de vacsín Jynneos. Tá mpox á scaoileadh sa chomhchaingeas gnéiseach ina bhfuil chemsex.
- CBC le haghaidh leucopenia bheartach de bhreis ar levamisole má tá cocaín san amhail.
- Páipéar méabhrach chuí: feidhm croidhe agus mála – tá sé riachtanach do úsáideoirí GBL (cúrsa umshorthaithe hepatic) agus d'úsáideoirí aon drugaí isteach sa vein.
- Measúnú cardiovascular: ECG má tá úsáid mór le meth nó le mephedrone. Monatóireacht ar an bpulsa.

Cláracha tástála le haghaidh sláinte ghynaeolaíochta i gcaitheamh ama le linn athús: uasmhinic níl ach gach 3 mhíonaí don chéad bhliain. B'fhéidir go mbíonn sé riachtanach é a dhéanamh níos minice má tá tú ag baint scéalta as daoine eile go ghynaeolaíoch. Níl na tástálacha seo le húsáid chun péinse a cur ar dhuine - is cuid de ghlacadh leis do fhéin agus le do shláinte.

5.2 — An Chnámh Tábhairne Ceimiceacha.

AN FHEACHAN - Tá an leabhar comhrac ag rá go cruinn – 'Béaltaine sa fhoghlaim'.

Leis an leabhar comhrac, tá seo ráite faoi "claiseamh cheimiceach": 'Do go leor daoine atá ag teacht amach as bainne, níl an chéad taithneamh ghnóthaidh gan alcóil nó drugaí mar fhill ar rud éigin. Is é sin an chéad uair. Le gach gloinne alcóil, le gach dáileog druga, bhí gach teagmháil intiomlán ina meascadh le ceimiceacht. Ní thug an córas néareach am ach foghlaim conas a sheasamh ar an bpéine fíor-chontáic – an nochtadh, an neamhdheasúnú, doimhne na bhfeiscireachta a thagann nuair nach bhfuil aon rud ag coscaint idir beirt daoine.' 'Níbhíonn sé seo neamhóige. Is é sin lacan foghlama.'

Sa treo na hathús a cheimse, is minic go bhfuil an bealach idir dhá cheann níos doimhne ná i gcomhthéacs aon chineáil athús substainte eile. Ní bhí na drugaí ann de chaoi náisiúin le linn na gníomhaíochtaí inscne – bhí siad mar riachtanas don ghníomhaíocht inscne féin. Ní thug an córas néareach aon am do scileanna aithrisinscne gan drugaí, toisc go nior tháinig deis ar bith le himscaradh aithrisinscne gan drugaí.

Cad é atá i gceist leis seo don athús: is cuid den tír nua í an chéad taibhréim shóisciala gan drugaí tar éis chemseics. Ní fhéachann sé ar ais chuig féin-shóisialta roimh na drugaí. I bhformhór na gcásanna le linn an athús seo, ní raibh féin-shóisialta roimh na drugaí ann – thosaigh an patrún chemseics sa tréimhse fómharach forbartha gnéise.

5.3 — An Líne Ceangailte

AN FHEARANACH – An séasúr a chiallaíonn caillteas buan agus níl é sin.

Cuireann an comhaontú seo faoi deara an "flatline": 'Ag tús na hathnuaidh, tá suaitheas ag daoine go leor, áit ar a bhí an fonn cheana. Gan spreagadh. Gan spéis. Gan mholadh ar bith i dtaobh intimsein ar bith.' I réamanna athfháistineachta chemsex, is éard domhain a thigeann amach an "flatline" - mar gheall go bhfuil na córais dopamine agus sérótóin, a bhí lán le linn na tréithí hypersexual, faoi bhrú anois, agus gur dúnadh ciorcuití spreagtha gnéise an inchinn uair amháin, i bhfad níos mó ná mar is gá.

Taifead flatline.	Cad é atá i moill?	Cad a dhéanamh?
Gan mhiantaas ghnóthach – easaontas iomlán leasaithe nó suime.	Cruthacha dopamine agus sérótóin dí-bhunaithe; an ciorcad luibheachta ag measc ar shiúl ó shiantanna saor in aisce, ach dian; tá an inchinn á athfhorbairt chun íogaireacht le stimiliú nádúrtha a fháil arís, rud a cuireadh faoi bhrún le blianta de bhunoscadh cheimiceach.	Ná bíodh buartha, ná déan tástáil, ná brúigh. Is seasúr é seo, ní breithnis. Cothuigh an talún – codladh, cleachtadh, nutrician, comhcheangal – an bonn ar a bhfuil an fonn á athfhorbairt. Críochnaíonn an líne cothrom. Éimeas am: 1-3 mhí le haghaidh drugaí baile (meth) agus ceannach sóiseartha; 3-6+ míonna le haghaimhnuithe a bhanna MDMA go minic.
Tá an gníomhais inscne gan alcóil cosúil le rud nach bhfuil brí air, cosúil le meaisín, nó de cheann amháin.	D'fhoghlaigh an córas néareacha go bhfuil fhiosrúghas inscne cosúil le staid druga. Tá an staid druga ar lasadh. Tá struchtúr na fíosrúchán fós ag lorg an spreagthais a bhí ina ghnách dó. Tá an t-rath fhéin-fhiosrúcháin ann, ach tá sé neamhairdthe.	Titimpeallacht inchomharthaí níos mó: teagmháil fhisiceach gan ghnóth (teagmháil, massage, cúnamh) nach bhfuil éileamh ar feidhmeáil air. Iontráil mall arís i dtaith na bhfeiniméireachta gan an brú de fhreagras inscne. Is minic go mbíonn bochtanas inscne ag fuaireadh anseo — seans go mbeidh tacaíocht teirapíochta ina chás.
Ag iarraidh "tástáil" an bhfuil filleadh ag fheidhmeanna.	Bíonn brón agus imní ag teacht isteach i gcóras atá ag déanamh athús carthan, nuair a bhfeicfear pornografaí chun a fhios a fháil an bhfuil tionchar fós ann, nó nuair a ndéantar seiceáil mhaithe gan stad le haghaidh aon chomhartha de fhreagras. Cuireann gach tástáil moill ar an athús.	Ceadaigh an tástáil. Is é an tástáil féin atá san fhadhb, ní an cruthúchán de fhianaise ar fhadhb. Is é an imní a chruthann an tástáil atá ag bacadh ar fhiosrú uathúil. Léigh an leabhair: 'Tabharfaidh do chuimhne faoi gan iarratais.' Ní gá freagairt láithreach le comharthaí filleadh spreagtha.

5.4 — Athfhéachaint ar Ghníomhaíocht Chairpéin.

AN FHEACHAN - Foghlaim faoin gcé go neamhaird foghlamaíodh – Teagmháil gan buicéir.

Tá an leabhar comhtháite ag rá: "Gaelmhódú físiceach fíorúil a bhí faoi réir cheimiceachta roimhe seo, éilíonn foghlaim ó thús. Bhailigh na scileanna de ghrádú intime – bheith i láthair sa chorp, oiriúnas don bhurramhacht a bheith amhairc, fanacht nuair is trom an mothú –. Ní fhéacharlann athbhunaithe. Is tosócaí é.

An leagan praktach don athfhorbairt ar ghnóthaíghas faoi chás sa treo na sábháilteachta i dtús a chur de cheimseacha.

- Míonna 1–3 (an tús): níl sé de dhualtach dul i ngníomhaíocht ghnéalach. Cuir an fócas ar intímse fhisiceach gan ghnéadh — teagmháil, téamh, lá cheann amháin le daoine iontaofa. Áitíonn an chóras néareolaíoch go céile gur féidir le cuidín a bheith in láthair gan idirfheidhmeacht ceimiceach. Is foghlaim neuraíochtúil fíor é seo, ní rud sóchais teirapíochta.
- Mí na tríú agus iomhá: tosach le réaltaí níos móilte, le riospoirte níos lúga. Níl sé mar maratón le cuid mór de chomhairneoirí, ar feadh roinnt lá, a bhí ag baint leis an gchemsex – sin ceann spioradtha amháin, má tá sé fós páirt den identacht inscne, agus ar bhonn trócaireach. Tosach le rud is féidir leis an gcúram nerviús a sheasamh gan stad.
- Briotanas: Do le cuid mhuintir atá ag filleadh ó cheimseics, go háirithe iad a d'úsád substaintí chun scaoileadh a fháil don ghnóthaí agus chun taithí ghnéasa a bhriste a bhí deacair nó bocht le gan substaintí, tugann an filleadh ar sóbhracht briseadh na briona. Níl sé seo cruthúnas gur rud míchearta í an t-mhothú ghnésach féin. Is é sin fiana nuála go raibh an briontas ann roimh cheimseics agus gur gá a chinneadh le cúram teirapíochta ar leith. Is é an teirapeóid atá faoi chumann LGBTQ+ an comhthéacs ceart don obair seo.
- Stádas HIV agus identacht ghnótha: má tá tú faoi bhrú HIV – gur diagnóis nua é nó ceann atá ann le fada – san obair athbheochain ghnótha, áirítear an oibriú ar na tuismitheoireachtaí chomh maith leis an bhfianaise phraiticiúil de U=U. Ní féidir duine nach bhfuil faoi bhrú a tharchur. Tá sé seo ag athrú go mór ar thírdéireacht ghnótha – do roinnt daoine, éiríonn sé le bac a chur ar eagla a bhí ag spreagadh iomportán ghnótha níos contúirt ná rud a d'fhéadfadh fógra a dhéanamh.
- Monagóim, neamhmhagóim, agus bpobal gnéiseach: is minic a tharlaíonn ceimseanas i gcomhthéacsanna sonraacha sóisialta-gnéis (aplíochtaí, áiteanna, líonraí sóisialta). Ní bhíonn monagóim nó bacadh ar phráis gnéiseacha áirithe de dhualgas le hathús. Éilíonn sé caidreamh faoi chosaint leis an bpobal gnéiseach agus na hoibrí gnéiseacha atá fíor d'fhear. Tá bpobail queer faoi chosaint, bpobail gnéiseacha faoi chosaint, agus spásanna le hathús a bhfuil tacaíocht do LGBTQ+ acu ann, agus is féidir iad a aimsiú.

Roinn 6 - Bainistíocht sláinte agus HIV le linn athús.

AN FHEACHAN – Prótacal 42 iarrtha – Stac an Bhunaitheoir do dhuine sa phróiseas athús carachtúlachta ó cheimse.

Cuireann Prótacal 42 an chomhaimsean iomlán le haghaidh cosc agus bainistíocht biseach ar fholúis (HIV) ar fáil. Tá an chuid seo á cur i bhfeidhm go sonrach maidir leis an mbunachar atá ag teacht amach ón gchemsex.

6.1 – Má tá tú gan víreas HIV.

- PrEP (Cúram roimh phres): má ní tá tú ar PrEP agus go raibh tú ag baint páirt i gceimseachas, tosnaigh PrEP sula ndéanann tú aon ghníomhaíocht sexualacha eile. Tugann an comhtháblóid ainm "the Pre-Execution Firewall" dó. Cuireann Truvada agus Descovy (builleoir láethúil) agus Apretude (injúiniú, gach 2 mhí) cosaint níos mó ná 99% ó HIV nuair a chloisfear iad. Faighte tríd an dochtúir ghinearálta, clinic sláinte sexualacha, nó seirbhís HIV.
- PEP (Cúraim Idir an Phrotokail tar éis nochtadh): má tá tú faoi bhrún a bheith nochtach le HIV le linn cheimseics, tosna PEP laistigh de 72 uair an chloig. Cúrsa 28 lá. Tá an t-éifeacht níos airde nuair a thosaíonn tú é níos luaithe. Biaidh sé ar fáil i gcomhchos na hoideachais agus i nglinte sláinte inscne.
- Críochaidh tástáil reilteach le haghaidh biseach: gach 3 mhí le linn gníomhaíochta inscne. Faigheann tást atá sa cheathrú glún HIV chomh luaine go 18-45 lá tar éis an phógra. Níl tréimhse "fionraí" tást níos sine mar chéile le tréimhse "fionraí" tást nua-aimitheach.
- Monataraíocht ar leagan hepatitis: má tá tú ag úsáid drugaí trí veins (slamming) mar chuid de phatrún an cheimseanna, déantar tástáil ar leagan hepatitis gach 3 mhí. Is féidir leagan hepatitis a chur faoi chomhairc. Faigheann na víreis-frithbhriathacha díreacha comhairc i 8–12 seachtain ag cuid mhór na gcásanna. Níl sé chomh castsúil tástáil agus cóireáil a fháil. Tá sé castsúil é a bheith agat agus gan a bheith in ann é a thuiscint.

6.2 – Má tá tú faoi bhrú HIV.

An strucáil atá sa chompéin: "Ní féidir le páirtneoir atá buailte ag HIV agus a bhfuil lucht víreis íseal aige/aici, virus a tharchur. Tá an vírus i láthair ach tá sé faoi smacht agus ní féidir leis é a tharchur." Níl U=U ina straitéis leaghaidh riosca. Is fírinne eolaíoch atá bunaithe ar na staidéir PARTNER agus PARTNER2, a rinneadh ar mhianta lánúll de chuidlí cinnte faoi bhreith thar bliantaí.

- Má tá tú díagnóite le déanaí: déan teagmháil leis speasalaí HIV nó le clinic HIV láithis. Tá sé fíor-riachtanas tosú an chóireáil luath sa phróiseas. Is pill

amháin in aghaidh na hoibre a bhíonn san chás de chuid an oibríochta do mhuintir is mó. Bíonn saol normal ag muintir is mó atá faoi chóireáil.

- Má tá tú díagnóite cheana agus faoi chóireáil: déan cinnte go bhfuil an víreas imsiúil fágtha agat (víruslód neamh-bhreithniú) sula ndéantar gníomhaíocht ghnéasach gan mheabhairíocht breise. Má níl an víris imsiúil faoi smacht – is é sin ceann de na prioiríochtaí leighis. Labhair le do bhfoirmleoir HIV faoin gcéadúin cén fáth nach bhfuil an víris imsiúil á rialú.
- Chemsex agus comhlachtaíocht le drugaí frithvíreacha: déantar bac ar chomhlachtaíocht le drugaí frithvíreacha go mór ag chemsex. Mátheann méadú doseanna de drugaí frithvíreacha – fiú uaireanta amháin – athfhéachaint na fírinne. Más rud é gur bainistigh chemsex do chomhlachtaíocht le do mhadainnfrithbhreis, is cuid den chulaidh atá le labhairt le do bhfoideoir HIV faoi drugaí frithvíreacha injúctáilte a dhéantar iad (Cabenuva, míosúil nó gach dhó bliana) a gcileoidh an riachtanas chun mhadainnfrithbhreis a ghlacadh go laethúil.
- Sláinte mentál agus HIV: Tá brú síceolaíoch speisialta ag diagnóis HIV, go háirithe i gcás daoine a bhfuil cuidithe ó cheimseacha, — faoi bhrón, díomáltas, eagla — agus tá tacaíocht deartha chun cabhrú leis sin. Is é an cúram sláinte mentál atá ceartaíoch do phobal LGBTQ+ an modh oibriúcháin leor. Tá go leor daoine a bhfuil HIV acu ag tuairim gur athraigh an teiripe agus U=U a gcuid mothúchán faoin diagnóis, ó phríomhphroblém go riocht chronic atá in ann a bheith faighte. Is fíor sin agus tá sé ar fáil.

Roinnt 7 - An Mothúchán le haghaidh Cheimseics – Tuiscint agus Bac.

AN CINEÁL - Tá an bháisteachas i gceannas ar an gcomhlucht iomlán - níor aon druga amháin.

Tá an fonn ar cheimseachas difriúil ó na foinní ar substaintí amháin mar go bhfuil an rud atá i lár an fhonns níl sé druga – is eispéiris é. Níl an fonn ag brú le haghaidh meth go díreach, ná GHB go díreach, ná mephedrone go díreach, ach don aimsir cheimseach ina iomláine: an intinnseas gnéasach, an easbhunaitheacht, an dlítiú emotiúnach, an mothú pearsanta, na hoíche (nó na laethanta) a bhí taobh amuigh de am ginearálta.

Is éard go bhfuil go leor ceangaithe ag an bhfhéir cheimseach a bhfuil scartha iad ó na ceangaithe singil-chomhcheime. Is féidir é a spreagadh ag brúnú gnéise amháin (is féidir le brún gnéas a bheith ina chinneadh chun féir). Agus ag brón amháin (an fheidhmeannas comhbhonn). Ag app nó ardán ar leith. Ag amanna áirithe na seachtaine. Le deisiú (an fheidhmeannas scaoil]. Le grúpa sóisialta ar leith. Le cuimhníte faoin ghrádaí áirithe.

Buntáistí Speisifíceacha le haghaidh Chemsex.

Buntú.	Cad atá ag lorg an ghreim.	Níl fhios agam.
Fuarú gnéiseach – aon foinse.	Tá an inchinn a d'fhoghlaim go bhfuil anamchúram comhfhálaithe le ceimseolaíocht ag lasadh ciorcad fóirthiúcháin cheimseolaíocha nuair a éiríonn anamchúram. Is é an fonn don staid iomlán a bhí páirteach le anamchúram roimhe seo.	Tá an spreagadh gnéasach fíor. Is éard is cúis leis an bhfreagra ceimiceach ná oideachas, ach ní gá é. Bac isteach ar an gcaitheamh fuinneamh. Teagmháil le duine ó phróiseas athúsóraidh. Scaoileoidh an spreagadh seo de féin gan gur gá a bheith ag baint le drugaí chun é a réiteach. Ciallaíonn "flatline" go bhféadfá nach mbeidh an spreagadh seo ann san tús, ach nuair a fhuiteann sé arís, bíodh na bacanna sin ina cháiliniú.
Feidhmeanna agus ardánacha digiteacha.	Bhí Grindr, BBRT, agus feidhmeanna eile mar an bealach príomh-rochtaine don cheimseis. Is é féin an feidhmchlár comhtháraithe cúiteamh - cuidíonn an tascbairiste, na grianghraifeachtaí, agus an tinnis uile chun an ciorcad ceimseise a spreagadh.	Léiriú na gcluichiúlta go iomlán le linn na 90 lá tosaigh ar a laghad. Ní bhíonn sé seo mar chosc, ach mar fhabhar – is eastóscth comhshaoil (Prótacal 05) mar leigheas. Má léiriútear na gcluichiúlta arís ina dhiaidh sin, níor cheart iad a léiriú ag an am céanna leis an leigheas ó chluicheanna drugaí.

Dé hAoine/aoi Dé Sathairn (am an gcéad).	Faigheann an inchinn, arna tréanú chun cheimseis drugaí a bhronnadh ag amanna áirithe na seachtaine, comhartha an gheasa fóirithe ag na hamanna sin fiú míonna i ndiaidh athús.	Ceadaigh gach Aonad agus Satharn sa trí bliana chéad isteach sa tógáil ar ais le hoibriú struchtúrtha, ard-thiomanta agus beachtanna malairteacha. Caithfear an tír a bheith lonnaithe roimh thús na bhfhéir. Ná fág an deireadh seachtaine gan plean agus ná bí ag súil go mbeidh neart saol a chothú.
Neamhairé agus di-chónaíocht.	Is é ceann de na feidhmeanna is láidre d'fheiceáil san cheimseics an cuid bhist agus an comhcheangal a thug sé. Is féidir le faoi-bhrón a spreagadh go díreach don taithneamh a chinntear go tapa é, agus a críoidhodh é de ghnách.	Teagmháil. Gach teagmháil. Bhain an comharchumann "chemsex" míleáta pearsantais trí slí ar leith – tugann an comharchumann athbhrú sé trí slí difriúil. Áiseanna athbhrúcháin atá faoiseacha do LGBTQ+, grúpaí cúig chéim speisialta don phobail seo (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), nó aon chomharchumann dochreidte nach gcaithfidh tú do shúile a bhaint de do identacht inscne.
Stress oibre, diúltú, nó pian emosúnach.	Is éard go bhfuil sa fheidhm scaoilaithe de cheimseics – an modh a gcruthnaíodh réaltas eile le linn tréimhsí stróis thromchúiseach – gur féidir d'eolas aon eispéiris painte a spreag an fonn um shaoradh.	Prótacal 01 (Caothán): Le haghaidh anchreitheach fada. An cleachtas riosú. Teagmháil théirapiúil. Is é an difríocht cheann amháin: dul i ngnách leis an inchreachadh seachas scaoileadh uaidh. Is féidir leis na cleachtaí máistreachta a chabhróidh le túilleamh do staidí emosiúnta deacra gur réiteach fadtéarmach é don spreagadh seo.
Daoine ó cheantar an tseisce chímiceach.	Daoine áirithe ó líonra an cheimseála is comhtháiteanna – iad siúd a spreagann an t-iomlán an staid. Teagmháil uathu, a bheith ag féachaint orthu ar na meáin sóisialta, nó a bheith ag dul i láimhseacht leo sa phobal faoi amanna áirithe, is féidir leis cruthú brún fíor-láidir.	Tá feidhmeanna cosanta ar líonraí sóisialta, amhán agus cur faoi bhrún, mar chásanna cosanta iomcháin, ní cruálacht. Dealraíonn Protacal 08 (dearadh shóisialta) athstrucurú iomlán na líonra sóisialta a theastaíonn le haghaidh athúsáil ó cheimseics. Is féidir roinnt caibidlí de líonra ceimseics a chaomhnú i suíomhanna gan alcóil le himeacht ama - ní féidir an chuid is mó acu a chaomhnú sa chéad phlána athúsáile gan

		riosca mór do fhiorchúinn.

AN CURAM AR AN BHÉALACH CEIMICEACH – PRÓTACAL 5-MIONÚT.

1. AN BHEARTACHAS IOMPAIR: Ná "Tá mé ag iarraidh a úsáid." Cad é an t-eispéiris shonraí atá ag lorg an bhreith? An intinnse gnéise? An cuidiamh? An scaoil? An inchinntas emotiúnta? Nuair a thugtar ainm don fheidhme, athbhreannadh é ó "cuir isteach ar drugaí" go "faigh an fheidhme seolta."
2. Bain amach ón tír-seachtain nó ón bplátaforma. Má tá tú ar app dáta nó i slógadh, éirí as láithreach. Má tá tú aonair sa bhaile Dé hAoine oíche, athrú go dtí áit eile. Is é an chéad chinneadáil a dhéanamh ar do thír-seachtain agus do phlátaforma digiteach.
3. BITHEACHT 4-7-8 — SNE CEIRCE. Tá go leor comhpháirteanna neura-bheathagóireacha ag baint leis an bhfhéir chemsex, ag gníomhú i láthair céile. Cúig cheirce, ní ceithre, chun freagras piotáiseach leordtach a spreagadh.
4. Glac NAC, L-THEANINE, agus MAGNIESIAM. Tá comhtháthaíocht ceimiceach foirceann ag bun an gheasa a bhíonn ann, agus is féidir leis sin a bheith ina chuid de chinneadh i riocht na céimeanna beachemolacha. Seo na trí mhodhanna breise-aitheantais is díréireachta don chóras il-chéadfhacht a fheidhmeannas ar an ngeasa.
5. TEAGASC – GOALANNA COMHAIRTHEACH SPEISIFICEACH. Ní teagasc le ceannairíocht drugaí go ginearálta. Ní teagasc le duine ar an mbun, ach le duine a thuiscidh do dheisealú. Crystal Meth Anonymous, oibreoir sláinte ghnéasach, oibradóir deisealaíochta a bhfuil eolas ag baint leis an gcomharchumann seo, nó teirmeapiste a bhfuil eolas faoi dheisealú ó cheannairíocht drugaí.
6. EXECUTAÍOCH LUACHAS NÁISIÚNTA ARD-INTENSE. Som rud é fíor-intense – an leibhéal intinse céanna a bhí ag chemsex. Cleachtadh láidir, tumadóireacht fuar, obair chruthaitheach, gníomhaíocht chomórtha. Éilíonn an crá a bhfuil ag an inchinn "saoróir" freagras ar leibhéal "saoróir", ní cuma leibhéal measctha.
7. Cad a spreag an t-eolas seo? Cad é an feidhm a bhí sé ag lorg? Cad a rinne tú? Cén chaoi a d'athraigh an méadú sa ghá? Tar isteach trí seachtain, nochtóidh na sonraí seo do strucáil gha nua-theasta – na bpatrúin, na spreagaimpircí, na feidhmeanna – le soiléireacht nach féidir lucht leanúna eachtracha a chur faoi deara.

Roinn 8 – An Pobal, an Meas agus struchtúr na gcomhbhristeachta.

AN FHEACHTÁN - Ní féidir leis an athbheachadh go dtiocfaidh tú ar intinn le do phobal – caithfear dó saol difriúil a thógáil laistigh de.

Is é an príomh-dhúshlán ar chúrsaí aimsire na gcomhfhoclachta (chemsex) ná seo: chuir an cheannaireacht chemsex foinse fíor chomhuarchais, foinse fíor bhreathnóide, foinse fíor mhothaithe identachta inscne, agus foinse fíor cairdeas in éineacht leis na substaintí. Má bhainfear na substaintí amach gan a chinntiú go gcruthadh comharchair nua, cruthaíonn sé aonrú – agus is i measc an aonróin a chruthaítear an timpeallacht ina bhfuil an deis is láidre chun filleadh ar bhreiseacha.

Ní gá duit a chabhair de phobal na ngéaga, na bisexualta, ná na daoine eile nuair a fhéachann tú ar athbheachadh ó chemsex. Ní gá duit a bheith saor ó ghníomhaíochas sexual. Ní gá duit do shúile céadchinn nó do chleachtais sexual a scartha, iadsan a bhí fíor duit roimh thús an phatrún chemsex. Tá gá le forbairt leagan faoi bhláth den chomharchumann a bhí ag cur ar fáil ag chemsex – pearsantacht, caidreamh, léiriú sexual, agus an saol saor ina bhfuil tú féin – trí mhodhanna nach n-imirfidh siad substaintí.

Péintéireacht Comharchumann LGBTQ+ Gan Alcóil.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): díreach don lucht queer atá buailte ag methamphetamine, le láthair láidir i gcathracha móra. Cruthaíonn an taithneamh comhroinn de cheimseics a cháil ar dochtúiracht nach féidir le grúpaí athúsóraíochta ginearálta a sholáthar.
- Cúrsaí SMART Recovery LGBTQ+: rogha neamhsleasach don chóras cúig chéim, le méadú i dtaobh líon na gcúrsaí atá díreach do phobal LGBTQ+.
- Seirbhísí tacaíochta atá speisialaithe sa cheimseics: san Ríocht Aontaithe, cuireann go leor eagraíochtaí sláinte ghynaeolaíoch agus HIV seirbhísí tacaíochta sonracha ar fáil. I Stát na hAiséarice, cuireann eagraíochtaí amhail Fondúireacht AIDS San Francisco, CALLEN-LORDE Community Health Center (Nua Eabhar), agus go leor eagraíochtaí cúraim HIV seansailteachta faoi cheimseics. Is é an teirapeoir atá eolasach ar cheimseics an caidreamh clianlúchra is luachmhara sa phróiseas athús carthann.
- Spásanna sóisialta LGBTQ+ gan alcóil: barraí gan alcóil, imeachtaí gan alcóil laistigh de chomhultais Pride, líochaid spóirt LGBTQ+, eagraíochtaí pobail, deiseanna do dheonú. Ní gá substaintí chun go mbeidh strucáil shóisialta an phobail ann – ach tá sé riachtanach struchtúr a chruthnú don leagan gan alcóil toisc gur níos amhrasachta í ná an leagan atá eagraithe ag substaintí.
- An bpobal atá ag teacht slán as bainne: is minic go faigheann cuid mhaith daoine sa phobal atá ag teacht slán ó cheimseáil go bhfuil a gcónaí i measc daoine eile a thuisc an taibhéiseach chomhfhlaithiúil de cheimseáil agus an taibhéiseach chomhfhlaithiúil de theacht slán as. Cruthaíonn an eolas

comhroinnte – faoin gcaillíonas a bhain leis na drugaí, an costas acu, cad é atá i gceist le athfhorbairt – cineál intímíochta nach féidir le haon cheann de na grúpaí eile a chur ar fáil.

Ceist na Féin-Aintirithe.

AN FHEACHAN - Ní bhíonn an cineál duine a bhfuil tú ná na gníomhaíochtaí a ndéantar agat mar cheann amháin.

I gcás caillteanais ó cheimseics, is minic go dtéann identacht phearsanta i gcruach: 'Má ní an duine atá ag freastal ar na seisiúin mé, cé a bhfuil mé goinscne?'. Do dhaoine a bhfuil forbairt inscne acu uile le linn cheimseics, ní chabhraíonn tréscaoilteacht chun identacht inscne roimhe seo a fháil – tá sé ag teastáil identacht nua a thógáil.

An seasamh atá sa chompéin: tá an tullamh slán sábháilteacht, níl sé ag scriosadh an fhéin-aitheantais. Is féidir leis an gnéasún – geal, bi, queer, nó aon rud eile – nach bhfuil sé mar cheimseach. Níbhíonn an meascadh sa phobal mar substaintí. An cruthaitheacht, an vitalacht, agus an spreagadh chun tuismhlithe a bhaint amhánacha a rinne cinnte gur díogroingeach an céad bhráin "saoróir" do cheimseach – níl sé iad na drugaí. Is gnéithe den duine iad seo a bhí ann roimh na drugaí agus atá fós ann chun a eagrú faoin rud éigin seachtrach ar ais le hoiliúint.

Is é an t-athbhrú ag dul i bhfeidhm ar identacht ghnótha agus shóisialta nach bhfuil substaintí riachtanach chun rochtain a fháil air. Faigheann an struchtúr sin am, bisiún. Ní athbhronnadh é de do phersainse. Is eolas é faoin duine atá ann gan an scáthán.

Roinn 9 – Ag tumadh sa Recovery Kernel: Do Mhap Protocail.

Is é an téama "réamhasamh chemsex" an ceann is mó le protocols sa tsraith seo. Tugann na treorach sonraacha don gach substans eolas faoi gach cuid. Ceanglaíonn an léarscáil seo iad.

Fáis.	Prótacail.	Fóc príomhúil.	Ní féidir leat an eolas seo a roinnt le daoine eile. Bain triail as drugaí nua amháin ag uair amháin. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú faoi bhrú, grinn, nó ocras. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht. Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.

			Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir. **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.**

			Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta. **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.**

			Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh. **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.**

			Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht. **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.**

			Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir. **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil ó alcohol.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tumadh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag féachaint ar do leanbh.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tiomáireacht.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag oibríocht trom.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag plé le do dhochtúir.** **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tógáil drugaí eile.**

			Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag breasta. **Ná bain úsáid as drugaí má tá tú ag tosnuáil**
Emergaintí Míochaine (Láanna 0-7)	GHB - Treoir (Roinn 3); Oide creata; Clinic sláinte ghnótha.	Bainistiú dí-bhreise GHB; tástáil HIV/STI; PEP má tá sé ina iarratas; tosú PrEP.	Na chéad 72 uair an chloig a chinneann bainistíocht bhunaithe ar tharraingt GHB. Tá gach rud eile ina dhiaidh nuair a bhíonn an contúirt leighis á bhainistiú. Is éardacht gan mhoill le haghaidh measúnú HIV/STI sa seachtain chéad.
Bunús Biológach (Láanna 1-14)	Prótacal 07, 09, 17, 18; Suaimhnidh breiseacha uilechruthach (Roinn 4)	Trí rún breiseála; nutrician; uisce; codladh; magnéisiam Lá 1.	NAC agus magnéisiam ar an gcéad lá – ag luaigh na trí rúnanna ag an am céanna. Tosann tírósín ar an tríú-lá go dtí an cúigiú lá. Tosann 5-HTP ar an gcéad lá (deisceart). Bunaitheann an comhtháraithe de na trí rúnanna sa dá sheachtain chéad.
Athstruchtú Digiteach agus Comhshaoil (Láanna 1-30)	Prótacal 05, Prótacal 08	Bain appaí ar leith; athstruchtú na líonra sóisialta; bain an t-spreagadh; bain úsáid as cláir chomhairimh a bhaineann le drugaí.	Caithfear na prográmaí a bhaint amach laistigh de na 24 huaire céanna. Ní ina dhiaidh sin. Tá struchtúr seisiúin ceimseagraíochta (chemsex) eagraithe go príomha tríd an gcomhshaoirse digitealach — ní féidir le hathúsóiríocht chomhshóisearach a bheith teoranta do na comhshaoirsí fisiceacha; caithfear an t-timpeallacht digitealach a chur san áireamh go iomlán. Is é seo an t-athrú i bpriontamhas is deacra don chuid is mó daoine sa phróiseas athúsóraíochta ón cheimseogra.
Mionchartaí Géiniteacha (Seachtainí 1-4)	Roinn 15 (Comhaolrach), Roinn 2 den trealamh seo.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 ard-riسک is an cuid de na torthaí is tábhachtaí don fhoireann leighis maidir le bainistíocht GHB. Éifeacht COMT Val/Val ar struchtúr doicéise. Stádas MTHFR a chinntíonn go bhfuil 5-MTHF mar thúsáire. SLC6A4 gearr/gearra ag léiriú próifíl príomh-seiratóinach a éilíonn an tacaíocht is mó a bhaineann le mefedrón.
Sláinte Ghynaeolaíoch agus Bainistíocht	Prótacal 42 (Cosc na HVI); Rannáin 5	Comhlíontas le PrEP nó le cófra drugaí ART; tástáil don fhuar tapa gach	Leanann an clár sláinte ghnóthaidh ar feadh iomlán na tréimhse athúsóraíochta – ní mar bealach sealadach ach mar cleachtas buan.

HIV (Leanúnach).	agus 6 den trealamh seo; Clinic sláinte ghnótha.	ceathrúbhliain; athfhéachaint ar an ngníomhaíocht sexuala gan alcóil; trealamh chun dul i nglé.	Tá tástáil do chomhairtí inscne gach ceathrúbhliain, agus cloisteáil leanúnach le PrEP nó ART, agus tógáil mall de chumas ghnóthaidh gan alcóil, scéimeanna saoire, ní hidirghabhálacha luath-athúsóraíochta.
Architecture Comhshaoil (Seachtainí 2-12)	Prótacal 04, Prótacal 08, Prótacal 16; CMA nó comhfhreagras.	Comharchumann LGBTQ+ faoi choinne troscartha; tacaíocht eolasach ar cheimseics; comhréir thérapíoch.	Caithfear go gcuirfidh an bpobal a bhí ann le chemsex áit, ach ní le pobal níos measa ná sin, ná le pobal gan ghníomhais, ach le leagan faoi chás den bheith ag baint leis agus ag ceangal. Is é seo an t-oibre is tábhachtaí sa phlean atreoraithe ar cheimsex, agus is é an rud a chinneann go mór an t-éifeacht fhadtéarmach.
Oibre Idirdhealaithe Scéaltais (Míonna 2-12)	Prótacal 20, 21, sraith 35S; teirapí atá cearta do lucht LGBTQ+.	Forbairt identachta ghnótha; oibriú ar bhreithnímí; forbairt ghnóthais gan alcól; an "líne fliuch" agus a réiteach.	Cuireann an tsraith Protacal 35S speisialta sa Volum VII den Chomhaidhm phríomhúil le haghaidh an obair seo strucáil mionsonraithe. Is é an teirmeapiste a chothaíonn caighdeán LGBTQ+ agus a bhfuil taithim ar cheimseics a bhíonn ina n-amhrasacht is fearr sa phreas seo.
Clúdaíonn an chuid seo na míonna 6 agus níos faide.	Prótacal 24, 25, C-28, C-31; Prótacal 35S.d	Architeacht intinnse an "Warrior"; cuspóir; an féin-chreathach, gan alcóil, agus an féin-chreathach sóisialta iomlán.	Is é an t-oibríocht atá faighte ag duine a athshintéáil a shaol tar é do cheimseics, le comharchumann fíor, le cumas gnéis gan alcóil, leis an struchtúr dian a theastaíonn ó a inchinn "saoróir", agus le cúraim sláinte HIV, agus le hathús na gnéithe beo-dhúlacha go léir – is é sin duine ar leith ó dhuine a fuair an chéad leathanach den tsraith seo. Tá cuid de an leabhar seo scríofa do dhuine uaidh.

An focal deiridh.

AN FHEACHAN - An Pobal, an Caidreamh, an Intinnfhíorúlacht - Bhí siad fíor. Ní gá drugaí chun iad a bhaint amach.

Tá an díogras don leabhar seo do J.P., A.C., J.S., G.F., agus C.O. – iad siúd a chaill am saol roimh cheann amháin a insint leo go raibh an rud a thugtar dóibh chun substaint a úsáid bunaithe ar bhíocht, ní lagam. In ollmhargadh athúsóiríochta ceimiceach, tá an díogras seo fíor-thábhachtach: chuir an phandéim atá buailte le bpobalanna LGBTQ+ sna 1980idí agus 1990idí trauma ar fud an phobail, agus tá an truaillín sin fós ag cur im chiall. Ní tháinig na substaintí a bhí bunaithe ar ghnóthaíocht isteach sa phobal gan rud éigin. Tháinig siad isteach i gcónaí le caillteas, bochtanas, truaillín, agus an easbhunaitheacht radicana atá uaireanta ag teacht amach ón trauma.

Ní iarrann an Recovery Kernel ort buíochas a rá as do shábháil ná rud ar bith a mhinimíse faoina bhfuil na drugaí a bhí ag cur ar fáil. Bhí siad ag cur ar fáil rudaí fíor – pobal, comhcheangal, pearsanacht, saoránas inscne, neart, an mothú go raibh tú beo go iomlán agus gur cuireadh fáilte romhat i ndearnóg a thug do phobal faoi deara go raibh siad ocras agus gan luach.

Is é an deis a thairgeann Recovery Kernel ná go mbeidh gach ceann de na rudaí fíor sin ar fáil gan na substaintí. Go mbeidh an cuid is ann i bpobal dochreidte. Go mbeidh an comhtháthú ann i ngréasacht bhristine. Go mbeidh an intinn ann sa chumas nádúrtha atá ag lucht an "Warrior constitution" aige. Go mbeidh an saoránachas gnéise ar fáil – go hiomlán, go sábháilte, agus go tapa – i ngnéis dochreidte atá bunaithe ar an méad is féidir leat féin a bheith ann, seachas ar an méad a thug na drugaí uirthi go sealadach.

Bhí "trinité" na ceimice mar struchtúr. Príomh-chlárchláir leighis atá deartha go cúramach chun staid áirithe a chruthú. Is é an taca isteacht ag cruthú struchtúr difriúil chun na staideanna céanna a chruthú – trí mhodhanna nach ndéanann siad ídíonadh ar chóras dopamine, gan a bhaint le córas GABA, agus gan a chur i mbaol ar chúrsaí sláinte.

Leag an eolas seo ar fáil duit mar chomhtháscadh a rinne ailtire. Tá sé á chur ar fáil duit mar sraith speisipéactaíocht san iarnród. Is féidir leat tú féin a thógáil an tógála.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Léigh an "Recovery Kernel Complete Centurion Compendium" le haghaidh na gcéimeanna a luaitear.

⚠ **Acmhainn le haghaidh lagrú - ní ghlacann sé mar chomhairle mhíochail.**

Conas a fhéachaint ar athbheachadh ó cheimseicsin ag úsáid an Recovery Kernel | Sraith Trealamh Speisifigh Substainte.